






UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
NATACIÓN III SEMESTRE

EVALUACIÓN ESTILO ESPALDA

EVALUADOR _____

EVALUADO _____

DESTREZA		PUNTUACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
POSICIÓN DEL CUERPO							
	1. Posición dorsal, horizontal y plana sobre la superficie.						
	2. Cadera cerca de la superficie.						
	3. Ligera inclinación de la cabeza hacia delante						
	4. Sin movimientos ondulatorios de la cadera.						
	5. Flota con facilidad.						
MOVIMIENTO DE PIERNAS (PATADA)							
	1. Movimiento desde la cadera alterno, fuerte y continuo.						
	2. Rodillas semiflexionadas bajo el agua.						
	3. Realiza giro sobre el eje longitudinal.						
	4. Coordinación del batido (abajo-arriba)						
	5. Plantiflexión e inversión del pie.						
MOVIMIENTO DE BRAZOS (BRAZADA)							
	1. Ingresa mano con palma hacia afuera, entre planos.						
	2. Fase de apoyo codo en angulo de 90° con el cuerpo.						
	3. Movimiento descendente fuerte hasta vasto lateral.						
	4. Brazo sale en completa extensión del agua, desde vasto lateral. Mano relajada en flexión (fase de recobro)						
	5. Rotación eje longitudinal. Sale hombro del agua.						
RESPIRACIÓN							
	1. Cabeza relajada leve inclinación de la cabeza.						
	2. Inhala durante el recobro de un brazo.						
	3. exhala durante el recobro.						
	5. Ritmo respiratorio controlado.						
COORDINACIÓN							
	1. Realiza brazada alterna naturalmente.						
	2. Mientras un brazo tracciona, el otro está en fase de recobro.						
	3. Maneja correctamente los planos y se desplaza hacia delante.						
	5. Tiene fluidez durante el desplazamiento.						

NOTA PROMEDIO

NOTA PROMEDIO

NOTA PROMEDIO

NOTA PROMEDIO

NOTA PROMEDIO

PUNTUACIÓN

- 5** Excelente desempeño
- 4** Bueno. Tiene un poco de dominio.
- 3** Aceptable. Requiere trabajo extra.
- 2** Pobre desempeño. Debe practicar más.
- 1** No controla la habilidad. Debe repetir.
- 0** No posee la destreza.

NOTA GENERAL